

LifeCare®

HAPPY
EVERY DAY

Ediția 115 2024

Publicație destinată
exclusiv partenerilor
Life Care®

Jurnalul®
3 Septembrie · 18 Octombrie 2024

FERICIRII

60%
REDUCERE
pagina 2



Vitamina E
pentru o piele
de invidiat !

detalii la pagina 2

Descoperă
care sunt pașii
pentru o
recomandare
de produse
personalizată!

detalii la pagina 8

Interviu

Florentina Opreș

*Ambasador stil de viață sănătos,
Realizator emisiune de sport și
Doctor în educație fizică și sport*

detalii la pagina 3

Vitamina D3
este secretul
oaselor sănătoase!

detalii la pagina 6



Vitamina E, secretul pentru o piele de invidiat

Vitamina E este un antioxidant puternic care previne îmbătrânirea prematură a pielii, fiind secretul pentru o piele tânără și frumoasă. Vitamina E contribuie la protejarea celulelor față de stresul oxidativ, reglează nivelul colesterolului, menține sănătatea vaselor de sânge și menține pielea sănătoasă.

Radicalii liberi atacă celulele organismului; ei se produc în urma fumatului, a poluării, radiațiilor, prin prăjirea alimentelor, dar și ca urmare a unor procese naturale din organism. Antioxidanții sunt sigurele substanțe care pot neutraliza radicalii liberi înainte ca aceștia să acționeze și care ne pot menține longevitatea.

Cum ne ajută vitamina E să avem un ten perfect

Sănătatea tenului nu este doar consecința folosirii produselor de îngrijire, ci și a unei diete sănătoase. Pielea noastră are nevoie de vitamine și minerale pentru a funcționa normal și pentru a fi protejată de factorii nocivi din mediul înconjurător.

În cele mai multe cazuri, ridurile, acneea și alte imperfecțiuni ale tenului sunt consecințele unui regim alimentar deficitar în vitamine, minerale și alți nutrienți. De aceea, este important să le introducem în dieta noastră, fie prin surse naturale (fructe și legume), fie prin suplimente alimentare.

Beneficiile Vitaminei E sunt:



Puternic antioxidant



Încetinește procesul de îmbătrânire a celulelor



Întărește sistemul imunitar



Asigură metabolismul acizilor grași



Menține sănătatea vaselor de sânge



Ajută în formarea de noi țesuturi



Menține sănătatea pielii

Vitamina E este cel mai puternic antioxidant care se găsește la nivelul pielii. Creează celule noi, sănătoase, menține elasticitatea și fermitatea pielii, o protejează împotriva razelor UV, ajută la vindecarea rapidă a arsurilor sau zgârieturilor.

Consumă cât mai des: semințe, nuci, germeni de grâu, spanac, măsline, varză crețată, kiwi, broccoli, avocado. Atunci când este asimilată exclusiv din mâncare, vitamina E nu are efecte negative asupra organismului; în schimb, dacă iei suplimente alimentare, nu depăși doza zilnică de 3 000 UI.

Vitamina E naturală 400 UI, Life Care®, este soluția ideală pentru o piele fină, hidratată și sănătoasă, deoarece stimulează eliminarea substanțelor toxice din organism, are un rol important în lupta împotriva factorilor externi și este benefică tenului, având proprietăți antioxidante.

Tocoferolul din vitamina E este un antioxidant ce contribuie la menținerea colagenului în piele și ajută la protejarea tenului de factorii externi din mediu, menținându-l catifelat și elastic.

Nu uita! Vitamina E nu oprește procesul de îmbătrânire, ci îl încetinește și îi diminuează efectele!

Articol scris de,
Daniela Marc - Specialist Marketing

7110

**Vitamina E naturală
400 UI**

69⁹⁹ lei

♥ 1+ al 2-lea 27⁹⁹ lei

60%
REDUCERE



Interviu

Florentina Opris

Ambasador stil de viață sănătos,
Realizator emisiune de sport și
Doctor în educație fizică și sport

Ce este mindful eating și cum poate ajuta la prevenirea supraalimentării?

Mindful eating sau mâncatul conștient este o practică care implică acordarea unei atenții depline procesului de a mânca, concentrându-se pe experiența senzorială a alimentelor, senzațiile de foame și sațietate, și pe emoțiile care însoțesc acest proces. Aceasta este o abordare opusă mâncatului automat sau mâncatului pe fugă, în care atenția este adesea îndreptată către altceva, cum ar fi televizorul, telefonul sau alte distrageri.

Cum poate cineva să înceapă să practice mindful eating dacă nu a mai încercat niciodată?

Pentru cineva care nu a mai încercat niciodată să practice mindful eating, începutul poate părea intimidant, dar este, de fapt, un proces natural și plin de satisfacții. Vreau să împărtășesc câteva sfaturi simple pentru a face primii pași către un mod de a mânca mai conștient:

- Alege o masă sau o gustare pe zi în care să-ți aloci timpul să fii complet prezent. Pune deoparte telefonul, oprește televizorul și concentrează-te doar pe mâncarea din fața ta.
- Savurează fiecare înghițitură.
- Încearcă să mănânci mai încet decât de obicei. Fii atent la gustul, textura și mirosul alimentelor.
- Mestecă încet și savurează fiecare înghițitură. Acest lucru nu doar că îmbunătățește digestia, dar îți oferă și o

experiență culinară mai plină de satisfacții.

- Fă pauze între înghițituri și respiră adânc.
- Mindful eating te ajută să identifici motivele emoționale care te împing să mănânci, permițându-ți să găsești alte modalități de a-ți gestiona emoțiile, în loc să te refugiezi în mâncare.

Cum pot oamenii să își planifice mesele pentru a include o varietate mai mare de alimente sănătoase?

Planificarea meselor nu doar că te ajută să incluzi o varietate mai mare de alimente sănătoase, dar îți oferă și o structură care îți ușurează viața.

Începe fiecare săptămână prin a-ți planifica mesele, alege rețete care includ o varietate de legume, fructe, proteine slabe și cereale integrale.

Fii deschis să încerci alimente pe care nu le consumi în mod obișnuit. Încearcă să adaugi în fiecare săptămână ceva nou.

Alege alimente de sezon și asigură-te că fiecare masă este echilibrată și hrănitoare și conține proteine, carbohidrați și grăsimi sănătoase pentru a-ți menține energia și starea de bine pe parcursul zilei.

Cum influențează somnul și gestionarea stresului eficiența unei rutine alimentare și de exerciții?

Atunci când vorbim despre un stil de viață sănătos, ne gândim adesea la alimentație echilibrată și la exerciții fizice regulate. Cu toate acestea, somnul de calitate și gestionarea stresului sunt elemente la fel de importante, care influențează direct eficiența oricărei rutine alimentare și de exerciții.

Somnul este fundația regenerării, atunci când nu dormim suficient, nivelurile de grelină (hormonul foamei) cresc, iar cele de leptină (hormonul sațietății) scad, ceea ce poate duce la supraalimentare și la poftă alimentară necontrolată. Stresul este dependent și de un somn odihnitor. Stresul ne poate împinge să mâncăm emoțional, alegând alimente bogate în zahăr și grăsimi, care oferă confort pe termen scurt, dar afectează sănătatea pe termen lung.

Ce alimente recomandăm pentru un aport antioxidant puternic și cum pot acestea contribui la sănătatea generală?

Antioxidanții sunt substanțe esențiale pentru protecția organismului nostru împotriva stresului oxidativ și a deteriorării celulare, contribuind astfel la prevenirea îmbătrânirii premature și a multor boli cronice.

Iată câteva dintre alimentele pe care le recomand pentru un aport antioxidant puternic:

- Fructe de pădure: Afinele, murele, zmeura și căpșunile sunt adevărate "bombele" de antioxidanți. Aceste fructe sunt bogate în vitamina C, resveratrol și antociani, care protejează celulele împotriva daunelor provocate de radicalii liberi.
- Nucle, migdalele, semințele de chia și semințele de in sunt excelente surse de vitamina E și alți antioxidanți ce ajută la protejarea celulelor și la menținerea sănătății pielii.
- Legume crucifere: broccoli, varza, conopida și varza de Bruxelles sunt legume bogate în sulforafan și vitamina C, doi antioxidanți puternici care pot ajuta la detoxifierea organismului.
- Portocalele, lămăile, grapefruitul și mandarinele sunt bogate în vitamina C,

un antioxidant care contribuie la protecția pielii, susține sistemul imunitar și ajută la absorbția fierului din alimentele vegetale.

- Turmericul conține curcumină, un compus cu puternice proprietăți antioxidante și antiinflamatorii. Adăugarea de turmeric în mâncăruri poate contribui la reducerea inflamațiilor din organism.

Includerea acestor alimente bogate în antioxidanți în dieta ta zilnică nu doar că îți va îmbunătăți sănătatea pe termen lung, dar îți va oferi și o energie mai bună și o stare generală de bine.

Să ne hrănim corpul cu nutrienți de calitate este unul dintre cei mai buni pași pe care îi putem face pentru a ne bucura de o viață plină de vitalitate.



Abonează-te și TU la SĂNĂTATE și MIȘCARE în comunitatea Healthy Club+!

Dacă te înscrii luna aceasta, vei avea acces la oferte luna viitoare!

ACCES GRATUIT dacă plasezi comandă lună de lună timp de 5 luni consecutive!

Intră pe www.healthyclub.life-care.com
Sau Scanează codul
și află mai multe detalii!



75%
REDUCERE

764

Vitamina C, 1000 mg

39⁹⁹ lei

♥ 1+ al 2-lea 9⁹⁹ lei



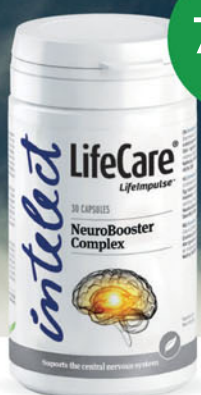
70%
REDUCERE

7040

UltimateImmuno, cu acerola și salcie BIO

45⁹⁹ lei

♥ 1+ al 2-lea 13⁹⁹ lei



70%
REDUCERE

7046

NeuroBooster Complex, cu extract de Brahmi și L-Triptofan

69⁹⁹ lei

♥ 1+ al 2-lea 20⁹⁹ lei



65%
REDUCERE

7641

Ulei din ficat de cod, cu Omega 3, vitamina A și D

74⁹⁹ lei 67⁹⁹ lei

♥ 1+ al 2-lea 25⁹⁹ lei



70%
REDUCERE

7008

Magic SuperFood, 37 de nutrienți esențiali,

34⁹⁹ lei

♥ 1+ al 2-lea 10⁴⁹ lei



Energia de care ai nevoie vine din natură.

Al doilea produs identic la un preț mai mic!

4454
Gel răcoritor Gheara Dracului®, cu plante BIO
35⁹⁹ lei ♥ 1+ al 2-lea 19⁹⁹ lei

4483
Gel încălzitor Puterea Ursului®, cu plante BIO
41⁹⁹ lei ♥ 1+ al 2-lea 22⁹⁹ lei

4450
Gel recuperator, Barba Tatei, cu tătăneasă și plante BIO
43⁹⁹ lei ♥ 1+ al 2-lea 21⁹⁹ lei

4083
Ulei, Magic Oil
72⁹⁹ lei ♥ 1+ al 2-lea 39⁹⁹ lei

4106
Șampon PHYTELENE COMPLEX, cu usturoi și plante BIO
47⁹⁹ lei ♥ 1+ al 2-lea 23⁹⁹ lei

4085
Pastă de dinți cu efect de albire, cu cărbune activ
29⁹⁹ lei ♥ 1+ al 2-lea 11⁹⁹ lei

4541
Gel intim, cu mușețel și plante BIO
42⁹⁹ lei ♥ 1+ al 2-lea 21⁴⁹ lei

4545
Cremă de mâini, cu ulei din sămburi de struguri și migdale BIO
24⁹⁹ lei ♥ 1+ al 2-lea 12⁴⁹ lei

Cumperi Mască reparatoare pentru păr și scalp, cu aloe vera și ulei de măsline BIO, EQUILIBRIUM, Life Care® și primești, CADOU, Gel de duș cu aloe vera și lavandă BIO, EQUILIBRIUM, Life Care®!

21303 139⁹⁹ lei 102⁹⁹ lei
Mască reparatoare pentru păr și scalp, cu aloe vera și ulei de măsline BIO, EQUILIBRIUM

21301 69⁹⁹ lei 51⁹⁹ lei
Gel de duș cu aloe vera și lavandă BIO, EQUILIBRIUM

CADOU



4320
Cremă pentru corp, cu unt de Shea și plante BIO
33⁹⁹ lei

4440
Cremă regenerantă pentru corp, cu arnică montană BIO
35⁹⁹ lei

PÂNĂ LA 50% REDUCERE

17⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs

Alegi în orice combinație!



4019
Unt de Shea, natural
69⁹⁹ lei

4040
Gel anticelulitic, cu mentă BIO
65⁹⁹ lei

PÂNĂ LA 55% REDUCERE

31⁴⁹ lei pentru al 2-lea produs

Alegi în orice combinație!



21215 189⁹⁹ lei 179⁹⁹ lei
Ser antirid, Wrinkle Filler, cu acid Hialuronic și Vitamina A

21216 189⁹⁹ lei 179⁹⁹ lei
Lifting Serum Biotissima®

21219 199⁹⁹ lei 189⁹⁹ lei
Mască magnetică antirid, Magnetic Mask

PÂNĂ LA 50% REDUCERE

99⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs

Alegi în orice combinație!



Știi că...

Pentru cei mici, totul este nou, iar fiecare zi este plină de noi descoperiri?

Pe măsură ce ei explorează, pas cu pas, mediul înconjurător încă din primele zile de viață, organismul lor se află într-un proces continuu de dezvoltare. Pielea bebelușilor este atât de fină și delicată, încât, de multe ori, ne minunăm de drăgălășenia și perfecțiunea lor.

Ingredientele ce parfumează produsul pot deveni alergeni de temut pentru copii, iar până la apariția iritațiilor nu mai este decât un pas; de aceea, evită produsele parfumate în primele luni.

Descoperă gama de produse Baby Life Care®, ce asigură cea mai atentă îngrijire atât pentru părul, cât și pentru pielea delicată a bebelușilor și a copiilor. Produsele conțin 99,78% ingrediente naturale, cu efect hrănitor și protector, și sunt lipsite de ingrediente dăunătoare, care ar putea irita sau provoca reacții alergice.

Combinția de ingrediente din Crema de corp, Baby, cu aloe vera și plante BIO, Life Care® include extracte BIO de aloe vera și măsline, precum și uleiuri BIO din germe de grâu, sămburi de caise și lavandă, unt de shea BIO și alte ingrediente naturale ce hidratează corect pielea fină a celor mici, lăsând-o moale și catifelată.

Uleiul din sămburi de caise BIO facilitează absorbția rapidă în pielea bebelușilor a vitaminelor și nutrienților, în plus, acest tip de ulei BIO conține minerale și acizi grași esențiali, iar împreună cu extractul de aloe vera și untul de shea BIO, hidratează pielea fără a o încălzi. Aceste ingrediente naturale lasă pielea celor mici sănătoasă și strălucitoare după baie, timp îndelungat.

Uleiul de lavandă BIO este recunoscut pentru efectele sale de calmare și este recomandat chiar și pentru copii sau bebeluși. Prin masaj ușor al cremei, micuții se vor relaxa și calma imediat. Perfectă pentru un somn liniștit după baie.

Copilul tău zâmbeste întreaga zi cu îngrijirea corectă!

Cumperi produse în valoare de 200 lei și primești la prețul de 29.99 lei, Cremă de corp, Baby, cu aloe vera și plante BIO, Life Care®!

* un singur produs pe comandă

4048
Cremă de corp, Baby, cu aloe vera și plante BIO

50⁹⁹ lei ♥ acest produs cu 29⁹⁹ lei



Cumperi Cremă de corp hidratantă, cu aloe vera și mix de uleiuri organice, EQUILIBRIUM, Life Care® și primești, **CADOU**, Deodorant roll-on cu aloe vera și rozmarin BIO, EQUILIBRIUM, Life Care®!

21307 119⁹⁹ lei 79⁹⁹ lei

Cremă de corp hidratantă, cu aloe vera și mix de uleiuri organice, EQUILIBRIUM

21302 49⁹⁹ lei 39⁹⁹ lei

Deodorant roll-on cu aloe vera și rozmarin BIO, EQUILIBRIUM

476 **Bomboane pentru gât**, cu salvie BIO 22⁹⁹ lei

477 **Bomboane pentru tuse**, cu echinacea BIO 22⁹⁹ lei

50% REDUCERE

11⁴⁹ lei pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

7042 **ActiveSalicin**, cu extract din scoarță de salcie albă 53⁹⁹ lei

7044 **Complex cu vitamina D3** (2000 UI), K2 și Omega 3 din in 54⁹⁹ lei

7081 **Extract de ciupercă Reishi**, 400 mg 56⁹⁹ lei

PÂNĂ LA 60% REDUCERE

22⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

856 **EchinaPlus** cu echinacea, propolis și vitamina C 43⁹⁹ lei

7036 **Pure Moringa Ecologică** 44⁹⁹ lei

PÂNĂ LA 56% REDUCERE

19⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

8004 149⁹⁹ lei 139⁹⁹ lei

Supliment alimentar lichid detoxifiant, din suc ecologic de Aloe Vera cu pulpă

8118 **Supliment alimentar lichid** din suc de Noni BIO, Pure Noni 134⁹⁹ lei

PÂNĂ LA 53% REDUCERE

69⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

7015 **SanoBil**, cu anghinare 37⁹⁹ lei

7530 **DiabForm**, cu momordica și acid alfa lipoic 44⁹⁹ lei

PÂNĂ LA 60% REDUCERE

17⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

738 **Ananas pentru digestie** 24⁹⁹ lei

1+ al 2-lea 12⁴⁹ lei

50% REDUCERE

4030 **Cremă pentru picioare**, cu uree și plante BIO 39⁹⁹ lei

1+ al 2-lea 19⁹⁹ lei

50% REDUCERE

4053 **Ulei, Pure Oregano Oil** 99⁹⁹ lei 94⁹⁹ lei

1+ al 2-lea 49⁹⁹ lei

50% REDUCERE

431 **Sirop ECO** cu fenicul și cimbru 67⁹⁹ lei

1+ al 2-lea 33⁹⁹ lei

50% REDUCERE

850 **Supliment alimentar lichid pentru vedere**, Sure Sight, cu Vit A 129⁹⁹ lei

1+ al 2-lea 58⁹⁹ lei

55% REDUCERE

870 **Suc cu vitamine și minerale pentru copii**, MultiVitamine 119⁹⁹ lei

1+ al 2-lea 59⁹⁹ lei

50% REDUCERE

9595 **Soluție de îndepărtare a petelor multifuncțională** 69⁹⁹ lei 51⁹⁹ lei

1+ al 2-lea 27⁹⁹ lei

60% REDUCERE

905 **Înălbitor pentru rufe** 57⁹⁹ lei

909 **Parfumant pentru rufe**, cu ulei esențial de eucalipt și verbena 57⁹⁹ lei

50% REDUCERE

28⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

Știi că...

15-20 minute de expunere a brațelor și a feței la lumina solară îți asigură cantitatea necesară de vitamina D într-o zi?

Vitamina D3 este singura vitamină pe care organismul uman o poate produce, după expunerea la razele soarelui. Aceasta este cunoscută și ca „vitamina soarelui” sau „vitamina antirahitică”.

Vitamina D se împarte în două categorii: ergocalciferol (vitamina D2, același tip care se găsește și în alimente) și cholecalciferol (vitamina D3, tipul care se obține prin expunerea la soare).

Cantitatea zilnică necesară de vitamina D3 se calculează în funcție de expunerea naturală la razele soarelui. Astfel că, aceste calcule diferă de la o țară la alta. În lunile de vară organismul uman obține o concentrație mai mare de vitamina D3, însă în lunile reci este necesar să suplimentăm aportul cu vitamina D prin suplimente alimentare.

Pe lângă expunerea la soare, vitamina D3 se mai poate obține și din consumul următoarelor alimente: pește gras (somon, ton, macrou, sardine, hering), cod și ulei din ficat de cod, carne de vită,

creveți, gălbenuș de ou, produse lactate (lapte, brânză, iaurt), ciuperci, cereale integrale, tofu, avocado, migdale și derivate ale acestora (lapte de migdale, iaurt de migdale, făină de migdale), portocale și sucuri.

Vitamina D3, picături pentru copii, are un rol important în buna funcționare a organismului, în mod special în asimilarea calciului și a fosforului. În primii ani de viață vitamina D este esențială pentru creșterea și dezvoltarea normală a oaselor, a dinților și a sistemului imunitar. Ulterior rolul vitaminei D continuă pe parcursul copilăriei și până la vârsta adultă, contribuind la formarea și menținerea sănătății sistemelor: osos, muscular și imunitar.

Beneficiile și efectele vitaminei D3 asupra organismului în cazul copiilor sunt următoarele:

- contribuie la absorbția calciului și a fosforului în organism
- consolidează sistemul osos
- menține sănătatea sistemului muscular, a oaselor și a dinților
- asigură funcționarea optimă a sistemului imunitar
- contribuie la îmbunătățirea metabolismului

Alege soluția sănătoasă pentru oase puternice!

Cumperi produse în valoare de 200 lei și primești la prețul de 27.49 lei, Vitamina D3, picături pentru copii, 5 mcg (400 UI), Life Care®!
*un singur produs pe comandă

7080

Vitamina D3, picături pentru copii, 5 mcg (400 UI)

54%^{le}

♥ acest produs cu 27⁴⁹ lei



Descoperă drumul spre o viață fericită cu PODCASTUL

VIAȚA ÎN CULORI by LifeCare®

Într-o lume în continuă schimbare, unde provocările cotidiene și ritmul alert al vieții ne pot copleși, există un loc unde poți găsi inspirație, povești autentice și sfaturi prețioase pentru a trăi o viață echilibrată și fericită. Acest loc este PODCASTUL „Viața în culori by Life Care®”!



INSPIRAȚIE pentru o VIAȚĂ ARMONIOASĂ

PODCASTUL „Viața în culori by Life Care®” te invită într-o călătorie plină de inspirație și informații prețioase despre bunăstare, dezvoltare personală și sănătate, care te vor ajuta să te bucuri de o viață armonioasă. Fiecare episod îți va fi ca un ghid pentru a face schimbări pozitive în viața ta prin alegeri conștiente și echilibrate.

Nutriție și alimentație sănătoasă:

Invitații speciali și experții în nutriție îți oferă sfaturi despre cum să adopți un stil de viață sănătos printr-o alimentație echilibrată.

Dezvoltare personală și antreprenariat:

Episoadele explorează tehnici de gestionare a stresului, cum să îți menții motivația și cum să îți atingi obiectivele personale și profesionale.

Sănătate fizică și mentală:

Podcastul promovează importanța prevenției pentru a fi sănătoși, discutând despre exerciții fizice, meditație, și alte practici esențiale pentru o viață plină de energie și pozitivitate.

Inspirație și motivație:

În fiecare episod, gazda podcastului invită persoane care au reușit să depășească obstacole semnificative în viață, care împărtășesc lecțiile învățate și perspectivele lor unice pentru o a avea o viață mai fericită.

INFORMAȚII PREȚIOASE pentru o VIAȚĂ ECHILIBRATĂ

„Viața în culori by Life Care®” îți va aduce în prim-plan perspective unice care te vor ajuta în rutina ta de zi cu zi astfel încât să te bucuri de o viață mai sănătoasă și mai fericită, direct de la experți, specialiști, influenceri și lideri din domeniul sănătății și al antreprenariatului. **Primele 4 episoade îi au ca protagoniști pe:**



Florentina Opiș

Gazda podcastului „Viața în culori by Life Care®” creează contextul perfect și aduce în prim-plan discuții captivante alături de invitații speciali care împărtășesc perspective valoroase asupra unei vieți sănătoase și echilibrate.



Cristian Onețiu

Antreprenor TOP 500 Forbes, Investitor, Business Mentor, Autor și Co-Fondator Life Care®



Dr. Lavinia Bratu

Dr. Biolog, Psiholog, Consilier de nutriție, Formator și Speaker motivațional



Raluca Anton

Doctor în psihologie, Psihoterapeut specialist și supervisor în psihoterapie



Andreea Raicu

Personalitate TV, Antreprenor, Speaker, Mindfulness Leader și Healthy Living Promotor



Prof. Constantin Dulcan

Medic neurolog și Psihiatru, Autor de literatură filozofică și metafizică



Nela Turculeț

Ambassador Director Life Care®



Adina Cîrjan

Psihoterapeut, Terapeut Biofeedback, Formator de Consilieri de stil de viață sănătos



Iszabella Takacs

Director General Life Care®

Fii gata să devii cea mai bună versiune a ta!
Fii gata să îmbrățișezi noi oportunități!

Fii gata să vezi „**Viața în culori**”!



Descoperă PODCASTUL „Viața în culori by Life Care®”! Scanează CODUL QR și vizionează toate episoadele!



Bine te-am regăsit dragă cititorule! Am cunoscut această oportunitate în urmă cu doi ani prin intermediul Sponsorului meu, Prodescu Elena Adnana.

Această oportunitate mi-a schimbat stilul de viață, iar oportunitatea de afaceri mi-a adus libertatea financiară. Este minunat să poți dezvolta o afacere pe plan European de acasă!

Trăim vremuri în care mediul online a evoluat enorm și pot spune că sunt un om norocos fiind în această companie unde totul este posibil când ai acțiuni zilnice. Am intrat într-o echipă care are la bază o instruire bună, acțiune masivă, determinare și perseverență. Este important să ai alături un Sponsor cu care să rezonezi, să te susțină, să-ți ghideze pașii într-un mod constructiv și totodată să ai rezultate.

Mulțumirile mele merg către partenerii mei, fără ei nu eram azi aici; mentorului meu, Adnana Prodescu, care a fost zilnic alături de mine; și totodată, Liniei Sponsoriale, Nela & Romeo Turculeș, Ibolya Șamșudean, care ne-au sprijinit încă de la începutul nostru.

Atunci când ai o viziune și muncești pentru tine, dorința de a crește este tot mai mare! Suntem o Comunitate cu valori sănătoase și oameni fericiți. Vă recomand cu drag produsele Life Care® și oportunitatea de afaceri pentru că Network Marketing-ul schimbă vieți!

Claudia Lăcătușu, nivel de calificare Assistant Ruby



Bună ziua! Sunt Andreea Ciorsac Vasilica, mamă a trei copii minunați. Sunt extrem de mândră că am ales să fac parte din Comunitatea Life Care®, alături de mentorul meu. În doar șase luni, am realizat lucruri pe care nici nu îndrăzneam să le visez. Cel mai important este că acum pot ajuta și alți oameni care au nevoie. Este un sentiment deosebit să transformi visurile în realitate și să faci o diferență în viețile celor din jur!

Andreea Ciorsac Vasilica, nivel de calificare Executive Director

Vă salut cu drag! Ne revedem în această lună cu o dezvoltare mai solidă și mai benefică! Am cunoscut această oportunitate prin intermediul Sponsorului meu, Ofelia Lăcătușu, unde m-a încântat foarte mult raportul calitate/preț al produselor, le-am testat, am fost foarte mulțumit și am recomandat mai departe. Ulterior am acționat pe partea de afaceri alături de Claudia Lăcătușu și Adnana Prodescu.

M-am bucurat că au abordat aceeași viziune pe care o am la rândul meu, fiind de meserie economist, jocul cifrelor a avut un rol important în misiunea mea spre libertatea financiară.

Am avut suport maxim inclusiv pe zona de sănătate, consiliere și recomandări terapeutice din partea Consilierului nostru de stil de viață sănătos, Adnana Prodescu. Vă mulțumesc pentru susținere, împreună știu că vom face lucruri mărețe! Life Care®, îți mulțumesc pentru acest frumos proiect!

Valentin Duțu, nivel de calificare Director



Bună tuturor! De câțiva ani fac parte din Comunitatea Life Care® și sunt foarte mândră!

Am avut parte de multe satisfacții de-a lungul timpului, principala fiind că pot ajuta persoanele care își doresc un stil de viață sănătos, dar și faptul că pot lucra de acasă, de lângă copilul meu.

Mulțumesc frumos, Liniei Sponsoriale - Adela Nuță și Ana Maria Stroescu pentru tot suportul acordat!

Vă așteptăm să vă alăturați nouă în această călătorie minunată!

Elena Dragulin, nivel de calificare Director



Bună tuturor! Sunt încântată să fac parte dintr-o companie atât de extraordinară și plină de oportunități. De când am pășit prima dată în această călătorie, am știut că este exact ceea ce îmi doresc să fac. Această companie nu este doar o oportunitate de a avea o afacere proprie, ci și un loc unde pot să cresc, să învăț și să îmi dezvolt potențialul la maxim.

Mi-am propus ca în fiecare lună să ating noi niveluri și să îmi depășesc propriile limite. Fiecare succes mic mă aduce mai aproape de obiectivele mele mari și mă motivează să merg mai departe. Știu că drumul nu va fi mereu ușor, dar sunt ferm convinsă că, cu ambiție, determinare și sprijin, voi reuși să ajung acolo sus unde îmi doresc. Nu este doar o chestiune de noroc, ci de muncă asiduă, perseverență și o viziune clară asupra a ceea ce vreau să realizez. Consider că fiecare provocare este o oportunitate de a învăța și de a deveni mai bună. Împreună cu voi, echipa mea, și cu suportul necondiționat al Sponsorului meu și al Companiei Life Care®, sunt sigură că vom realiza lucruri mărețe.

Vă mulțumesc din suflet pentru susținerea voastră continuă și pentru că suntem împreună în această călătorie minunată. Împreună, putem atinge cele mai înalte culmi și putem transforma visurile noastre în realitate. Să ne bucurăm de fiecare moment și să ne motivăm reciproc pentru a atinge excelența în tot ceea ce facem.

Denisa Borzoș, nivel de calificare Director



Vă salut cu drag, dragii mei cititori! Numele meu este Ranga Thilakarathne, provin dintr-o țară mai puțin dezvoltată - Sri Lanka, am absolvit Masterul în Administrarea Afacerilor MBA, am activat într-o bancă privată alături de soția mea și sunt tătic de doi copilași, fetiță și băiat.

Destinul ne-a adus în România de 1 an de zile și ne-am stabilit în Județul Vâlcea, unde mi-am cunoscut Sponsorul, pe Claudia Lăcătușu, careia îi mulțumesc pentru oportunitatea dată, datorită ei am cunoscut produsele Life Care®.

Claudia Lăcătușu a fost punctul meu de plecare, am avut sprijin într-o colaborare frumoasă inclusiv cu Adnana Prodescu, care de la distanță ne-a susținut enorm de mult, iar împreună am reușit să dăm informația mai departe și să creștem frumos. Iubesc produsele BIO, iar schemele terapeutice recomandate de Adnana Prodescu ne-au ajutat enorm, atât pe mine, cât și pe comunitatea mea din Sri Lanka. Claudia Lăcătușu este mereu alături de mine și mă ajută acolo unde am dificultăți cu limba română.

Am găsit în România oameni frumoși,

călduroși și cu multă credință. Am fost primit în echipă cu brațele deschise fapt pentru care, am participat la numeroase evenimente Life Care® (lansări de catalog, Turneul Cool Summer și Gala Națională Life Care®). Recomand produsele cât și oportunitatea Life Care®, schimbă vieți! Am găsit a doua familie în Life Care® și în România. Vă mulțumesc!

Thilakarathne Dananjaya Ranga, nivel de calificare 20%



Bună ziua! Mă numesc Szöllösi Dorottya și sunt foarte recunoscătoare pentru că fac parte din familia minunată, Life Care®. În iunie am participat la Gala Națională, unde am primit speranță, încredere, motivație, și cu astea am reușit în luna iulie să ajung la nivelul de calificare de 20%.

Gala Națională de anul acesta a fost primul eveniment la care am participat în Comunitatea Life Care® și mă bucur enorm de mult că am reușit, am ajuns și am crescut împreună cu ceilalți!

Mulțumesc mult, Life Care® pentru tot, pentru ajutor și pentru încredere! Mergem înainte!

Dorottya Szöllösi, nivel de calificare 20%



Bună! Numele meu este Mihaela Neagu și sunt medic de profesie.

Am găsit în Life Care® o oportunitate excelentă, care a adus un plus de interes în viața mea profesională. În prima lună de colaborare, am atins nivelul de 20% și sunt extrem de mulțumită de progresul rapid și suportul echipei. Sunt încrezătoare că urmează și alte noi calificări. Mult succes tuturor!

Mihaela Neagu, nivel de calificare 20%



Sunt în călătoria Life Care® din 2018. Lăsându-mă ghidată de Sponsorii mei - Adimona & Mihai, am descoperit produsele, am cunoscut oameni minunați, am învățat multe, am renunțat la jobul convențional, am lucrat în programe bune, am participat la evenimentele comunității, am crescut, am scăzut și am învățat!

Și iată-mă din nou cu obiective înalte și pregătită de luna aceasta să validez primul Director din echipa mea! Cu motivație, experiență acumulată, consecvență și răbdare, călătoria adevărată abia acum începe! Pentru că atunci când îți dorești, înveți și devii o versiune mai bună ÎN FIECARE ZI!

Iuliana Zamfir, nivel de calificare 17%



Am intrat în Life Care® din curiozitate, fără experiență anterioară în acest domeniu și am descoperit o echipă minunată și oportunități valoroase. Deși am un job convențional și o familie cu 4 copii, am căutat o sursă suplimentară de venit și acum sunt încântată de alegerea făcută.

Recomand cu căldură tuturor celor care sunt în căutarea unei oportunități de a aduce un plus pentru familia lor!

Veronica Boiciuc, nivel de calificare 17%

Performerii lunii iulie 2024.

Ei au reușit!
Inspiră-te din exemplul lor!



Descoperă Canalul de

WhatsApp
LifeCare®

NOUȚĂȚI la un Click Distanță!

Ești în căutarea unor produse naturale pentru un stil de viață sănătos? Vrei să afli noutăți despre cele mai recente oferte și promoții Life Care®?

Te invităm să te alături canalului nostru de WhatsApp, unde vei găsi toate informațiile de care ai nevoie, direct pe telefonul tău!

Alătură-te

Comunității noastre pe WhatsApp și vei beneficia de:

Promoții exclusive

Afli primul despre reduceri și oferte speciale!

Sfaturi de sănătate și frumusețe

Descoperi cum să îți îmbunătățești stilul de viață cu ajutorul produselor noastre!

Noutăți și lansări de produse

Vei fi mereu la curent cu cele mai noi produse din portofoliul Life Care®!



Fă pasul spre un stil de viață mai sănătos și mai fericit!

Accesează canalul Life Care® de WhatsApp și rămâi conectat cu tot ce contează pentru tine!

Recomandă cu încredere: de la a ajuta la a oferi soluții

În fiecare zi, suntem martorii efectelor unui stil de viață dezechilibrat, mâncăm pe fugă, neglijăm mesele nutritive, pierdem ore prețioase de somn și uităm să facem mișcare. Toate acestea lasă urme în corpul nostru, sub formă de curențe de vitamine, minerale și alte dezechilibre, transformându-se în diferite afecțiuni. Suntem permanent în agitație, iar toate acestea își spun cuvântul când ne uităm la reacțiile corpului nostru: avem curențe de vitamine, minerale... și câte și mai câte.

Avem dorința naturală de a ajuta pe cei din jurul nostru. Ce-ar fi să facem asta într-un mod mai eficient, punând accentul pe prevenție? Îți poți ajuta prietenii, familia sau colegii, recomandându-le produse potrivite nevoilor lor specifice, alegând din portofoliul Life Care®.

Cum putem face cât mai eficient recomandarea personalizată? Iată câțiva pași simpli:

- 1** Setarea intenției
- 3** Confirmarea nevoii („de ce”-ului)
- 5** Demontarea obiecțiilor (adevărate)
- 2** Aflarea nevoii („de ce”-ului)
- 4** Recomandarea cu integritate
- 6** Construirea relației (de la contact la contRact)

Pune accentul pe construirea unei relații de încredere și pe personalizarea discuției, asigurând în același timp un proces de recomandare transparent și orientat către nevoile reale ale celui din jur, care devine clientul tău.

Hai să luăm fiecare pas să îl detaliem:

1 Setarea intenției

Câștigă încrederea celui din fața ta pentru a putea discuta deschis despre nevoile lui.

Asigură-l că îi vei oferi răspunsuri clare, personalizate pentru situația lui.

Pregătește-l pentru o discuție benefică, arătându-i de la început că scopul tău este să îl ajuți.

2 Aflarea nevoii („de ce”-ului)

Pune întrebări care să te ajute să înțelegi ce își dorește cu adevărat.

Exemple:

- Ce v-a atras la acest produs?
- Ce așteptări aveți de la un produs care să...?
- Ce criterii sunt importante pentru dvs. când alegeți un produs?"

Crează o listă de întrebări relevante pentru a înțelege mai bine nevoile și motivațiile clientului. Aceste întrebări sunt deschise, orientate către client și țin discuția pe subiect. Evită întrebările generale sau irelevante; concentrați-vă pe a descoperi motivațiile reale ale clientului.

3 Confirmarea nevoii („de ce”-ului)

- Asigură-te că ai înțeles corect ce își dorește persoana din fața ta. Apoi, explică-i cum produsul recomandat îi va satisface acele nevoi.
- Folosește informațiile obținute de la client pentru a prezenta beneficii relevante.

Exemplu:
„Dacă am înțeles corect, dvs. vă doriți să (completează cu „de ce-ul” clientului). Este corect? Minunat! Permiteți-mi să vă arăt cum putem realiza acest lucru.”

- Alege până la 3 beneficii principale ale produsului și leagă-le de motivația specifică a clientului.
- Fiecare prezentare va urma un format de bază, lăsând loc pentru a integra cuvinte cheie legate de „de ce-ul” clientului.

Exemplu:
„Modul în care vă voi ajuta să obțineți ... (obiectivul clientului) este prin utilizarea produsului ... Produsul... este perfect pentru dvs. deoarece se concentrează pe ... și ... (aspecte esențiale pentru client).”

- Întreaga prezentare este personalizată pe baza informațiilor obținute de la client în conversația inițială.

4 Recomandarea cu integritate

- Închide discuția cerând în mod direct o decizie, după ce ai oferit detalii despre preț și condiții.
- Condu discuția spre încheierea tranzacției, formulând 2-3 întrebări pentru a confirma interesul clientului, oferă detalii despre preț și condițiile de plată, apoi cere direct vânzarea.

Exemple:

- Este ceea ce căutați?
- Cum vi se pare produsul/serviciul? Sunteți mulțumit de ce ați aflat?
- Dacă vă putem ajuta să obțineți ..., ... și ..., așa cum am discutat, începem chiar astăzi?

IMPORTANT: Dacă persoana din fața ta spune „DA”, oprește-te! Nu continua să aduci argumente, ca și cum vânzarea nu ar fi fost deja încheiată. O greșeală frecventă în vânzări este să nu recunoști momentul în care tranzacția este realizată și să continui să „vinzi” în loc să avansezi.

5 Demontarea obiecțiilor (adevărate)

Pregătește-te pentru cele mai frecvente obiecții și răspunde-le cu întrebări care redirectionează discuția spre nevoile reale ale clientului.

De obicei răspunsul clientului este fie „Da”, fie o obiecție și un motiv pentru care acesta încă nu este decis. Pentru a te pregăti, gândește-te care sunt cele mai frecvente 3 obiecții pe care le primești, iar pentru fiecare adaugă o posibilă ÎNTREBARE care poate redirectiona discuția spre „De ce-ul” clientului.

Exemplu:

- Nu am bani, este prea scump!
- Înțeleg, este un produs mai scump decât ce găsiți la concurență. Însă, ce este important să știți este ce veți primi pentru acest preț, astfel încât să considerați că merită investiția? Eu vă ofer consultanță și vă ofer timpul meu pentru a alege soluția potrivită nevoii dvs.

Nu uita că sunt obiecții adevărate și obiecții false. De obicei în spatele unei obiecții false de tip – nu am bani, nu am timp – stă obiecția adevărată. Ai răbdare și identifică ce stă în spatele obiecției.

6 Construirea relației (de la contact la contRact)

Construirea relației nu se oprește odată cu prima vânzare, ci abia începe. De la primul contact până la semnarea contractului, și dincolo de acesta, fiecare interacțiune este o oportunitate de a consolida încrederea și de a adăuga valoare relației cu clientul. Prima vânzare este doar începutul, ai cunoscut clientul și l-ai ajutat cu o soluție pentru cea mai importantă nevoie pe care o are. Adevărata relație se dezvoltă prin suport continuu, înțelegerea nevoilor în schimbare ale clientului și oferirea de soluții personalizate pe termen lung.

Continuăm să creștem împreună, dincolo de vânzare, pentru a construi un parteneriat de lungă durată. Tot ce ai nevoie pentru a începe să recomanzi este să fii pregătit.

Nu trebuie să fii un vânzător profesionist pentru a recomanda produse celor din jur. Nu uita că „nimănui nu îi place să se vândă, dar tuturor ne place să cumpărăm.” (Jeffrey Gitomer)

Pornește totdeauna în minte cu dorința reală de a-l ajuta pe cel din fața ta, nu cu scopul de a face o vânzare. Setarea ta inițială determină efectul pe care îl produci în mintea celui cu care interacționezi.

Trebuie doar să fii atent la nevoile lui și să fii gata să oferi soluții care fac diferența. Astfel, vei deveni nu doar o sursă de recomandări valoroase, ci și o persoană de încredere pe care ceilalți o vor recomanda la rândul lor.

Vânzarea devine un proces de transfer al încrederii de la tine către cei din jur. Creând relația, cei din jur vor (re)veni la tine pentru a le recomanda produse potrivite nevoilor lor și mai mult decât atât, te vor recomanda mai departe către cunoscuții lor.

Fii pregătit și nu uita, nevoile sunt în continuă schimbare, viața noastră haotică impune acest lucru, iar dacă tu ești pregătit, îți va fi mai ușor să acorzi suport către cei din jur.



Recomandă cu încredere!